患者及照护者教育

改善您的外阴阴道健康

本信息介绍了外阴阴道健康相关内容。 还介绍了如何在癌症治疗期间和治疗后保持外阴和阴道健康。

关于外阴阴道健康

外阴阴道健康包括外阴和阴道的健康。 外阴是外生殖器官的另一个名称。 这些是身体外部的生殖器官（见图 1）。

外阴部位包括：

- 内阴唇和外阴唇。 内阴唇称为小阴唇，外阴唇称为大阴唇。
- 阴蒂。
- 阴道口。
- 尿道口。 尿道是将尿液排出体外的管道。
- 前庭，始于阴蒂正下方，一致延申至小阴唇。 前庭包围着阴道口和尿道口。

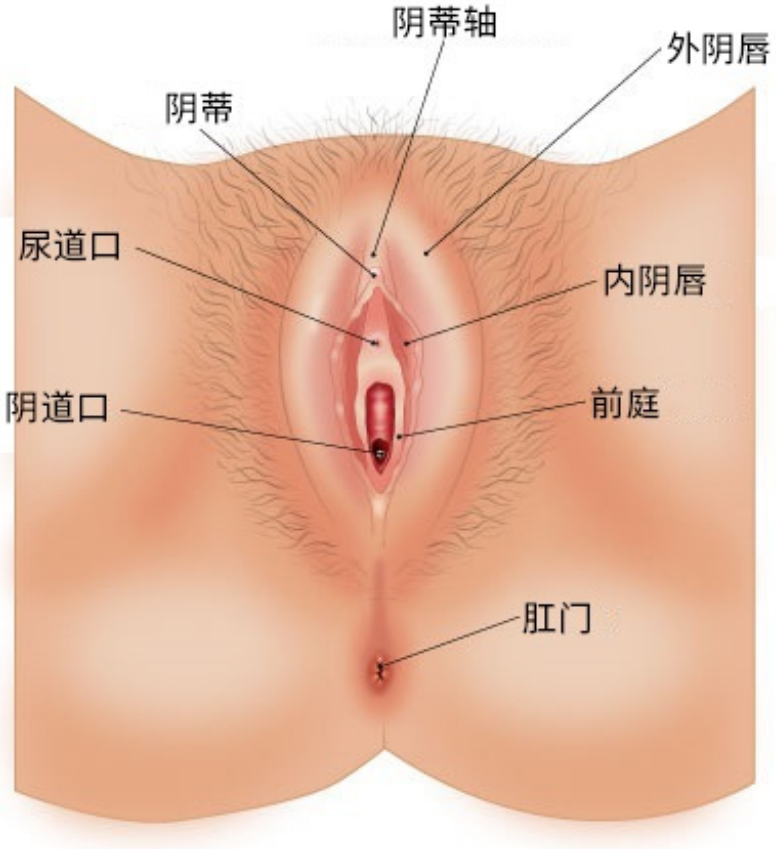


图 1. 外阴

随着年龄的增长，外阴和阴道会变得更干燥，弹性（伸展性）也会降低。 对于接受过癌症治疗的患者，这一过程可能会更早发生。 对于接受过手术以降低患癌风险的人来说，这种情况也可能会更早发生。

有些人可以服用雌激素来减缓这一过程。 然而，雌激素并非对所有人都安全。 激素是一种有助于控制身体不同部位发挥功能的化学物质。

阴道和外阴干燥是很多人的常见问题。 我们有很多可以改善的方法。 以下是一些可以帮助应对阴道和外阴干燥和发紧的建议。 请与您的医疗保健提供者讨论哪一种最适合您。

阴道和外阴保湿剂

减少阴道和外阴干燥的最佳方法之一是使用保湿剂。 阴道和外阴保湿剂通过增加阴道和外阴的水分和弹性（运动）来帮助改善组织质量。 这些保湿剂与性生活期间使用的润滑剂不同。

阴道和外阴保湿剂种类繁多。 其中一种是凝胶或乳膏，需要使用一次性涂抹器将其放至阴道。 涂抹器形状像卫生棉条一样。

另一种保湿剂是阴道溶解物，也称为栓剂。 这是一种用手指放入阴道的固体胶囊（药丸）。 栓剂进入体内后，就会溶化并被吸收。

您可在任何时间使用阴道和外阴保湿剂，而非仅在性生活之前或期间。 每周使用 3 至 5 次，以帮助改善阴道的整体健康和舒适度。

非处方阴道和外阴保湿剂中不含任何激素。 您可以在网上或当地药店购买，无需处方。

阴道和外阴保湿剂的一些示例如下：

补水保湿剂

补水保湿剂有助于增加阴道和外阴组织中的水分。 有助于减少干燥，并保持组织湿润。

- HYALO GYN®
  - 可以使用一次性涂抹器将该保湿剂放入阴道。 也可以把这种保湿剂放在外阴部。
  - 可以在线购买 HYALO GYN，网址为：www.hyalogyn.com
- Revaree®

- 这种保湿剂是一种用手指放入阴道的栓剂。
- 可以在线购买 Revaree，网址为：www.hellobonafide.com，结账时请使用优惠码 MSKREV25。 如果您加入 Revaree 的月度订购计划，该优惠码可以帮您在第一个月时获得 25% 的折扣。 此折扣仅限于加入 Revaree 订购计划的顾客。
- 如果您是 MSK 的患者，您可以获得更多的 Revaree 优惠券。 如果您希望了解更多信息，请致电 646-888-5076，联系女性性医学和女性健康项目。

- Replens™ 长效阴道保湿剂
  - 可以使用一次性涂抹器将该保湿剂放入阴道。 也可以把这种保湿剂放在外阴部。
  - 您可以在当地药店或在线零售商（如亚马逊和沃尔玛）处购买 Replens。
- Good Clean Love BioNourish® 透明质酸超保湿阴道凝胶
  - 可以使用一次性涂抹器将该保湿剂放入阴道。 也可以把这种保湿剂放在外阴部。
  - 您可以在当地药店或在线零售商（如亚马逊和沃尔玛）处购买 Good Clean Love。

舒缓（天然油）保湿剂

舒缓保湿剂是天然油或香脂油，可以帮助缓解阴道和外阴干燥。 它们还可有助于缓解瘙痒或灼热。 由于此款保湿剂均由天然成分组成，因此可以放心安全使用。

- Carlson® Key–E® 栓剂
  - 这些是用一次性涂抹器放入阴道的栓剂。 如果您在睡前使用，它们效果最好。
  - 可以在线购买 Carlson Key-E 栓剂，网址为：www.carlsonlabs.com
- 天然油，如维生素 E 或椰子油
  - 可以将天然油涂抹在阴道内侧或外侧。
  - 您可以在线购买天然油，也可以在您当地的药店或保健食品商店购买。
- 天然油香脂，如 VMAGIC 和 Vulva Harmony
  - 可以将天然油香脂涂抹在外阴部。
  - 您可以从亚马逊和沃尔玛等在线零售商处购买 VMAGIC 和 Vulva Harmony。

咨询您的医疗保健提供者，以了解哪种类型的保湿剂最适合您。 如果您有严重的干燥和刺激症状，补水保湿剂可能效果更好。

切勿使用凡士林（如 Vaseline®）作为保湿剂。 它会对阴道和外阴造成刺激。 也会增加阴道感染的风险。

如何使用阴道及外阴保湿剂

- 许多阴道保湿剂都配有一次性涂抹器，可以小心地将其放入阴道。 一些涂抹器会自带保湿剂。 而其他一些则需要使用保湿剂填充涂抹器后使用。 可以在涂抹器的尖端涂抹润滑剂，以便于放入阴道。

- 也可以在外阴上使用阴道保湿剂，包括内外阴唇。 阴唇是阴道周围皮肤的褶皱处（见图 1）。 请将少量保湿剂（约葡萄粒大小或涂抹器的 ½）放于手指上。 然后，将保湿剂轻轻涂抹到阴道口和阴唇上。
- 为了更好地帮助缓解症状，很多人可能需要每周使用保湿剂 3 至 5 次。 治疗期间和治疗结束后均可能会出现症状。 如果您突然绝经（月经停止），也可能会发生这些情况。
- 阴道及外阴保湿剂应睡前使用， 这样可保证产品在您躺下时充分吸收。 如果您坐起、站起或走路，产品可能会从阴道中漏出。

如果您同时在使用阴道雌激素，请勿在使用这些保湿剂的同一天晚上使用雌激素。 更多关于阴道雌激素的信息，请阅读“阴道雌激素”部分内容。

有些人会在使用这些保湿剂时使用卫生护垫（或用于尿失禁）。 卫生护垫会让外阴变得干燥。 为了帮助锁住水分并保护皮肤，请使用乳膏，如 Aquaphor®、Balmex® 或 Desitin®。 在使用卫生护垫之前，请务必在外阴上涂抹乳膏。

阴道润滑剂

阴道润滑剂用于增强天然润滑作用。 它们有助于减轻性生活期间的干燥和疼痛。 可以使用润滑剂使阴道插入或外部性接触变得更舒适和愉悦。

阴道润滑剂通常为液体或凝胶形式。 您可以在网上或当地药店购买，无需处方。

阴道润滑剂的一些示例如下：

水基润滑剂

- Good Clean Love®（有机）
- Aloe Cadabra®
- Luvena®
- AH! YES®
- Aquagel®
- Sliquid®
- Astroglide®
- K-Y Jelly®

硅基润滑剂

- Pjur®
- PINK™
- Astroglide® Silicone
- Uberlube

天然油

- 杏仁油
- 椰子油

一些润滑剂和润滑剂成分可能具有刺激性。 如果刺激阴道，请勿使用，诸如：

- 精液（射精液）。
- 唾液（口水）。
- 有色、调味或温热润滑剂。
- 某些润滑剂成分，如氯己定、甘油和丙二醇。

请勿使用凡士林（如凡士林®）作为润滑剂。 很难清洗干净，而且

会对阴道造成刺激。 也会增加阴道感染的风险。

如果您在使用乳胶避孕套，请始终使用水基或硅基润滑剂。 请勿使用油基润滑剂， 会损坏乳胶避孕套并使其破裂。

如何使用阴道润滑剂

将润滑剂涂抹在阴道口周围。 然后，将润滑剂涂抹在任何将要放入阴道或阴道周围的物体上。 包括涂抹器、扩张器、手指、振动棒、性玩具或伴侣的阴茎。 请确保在将任何物体放入阴道前，为其涂抹润滑剂。

阴道雌激素

阴道雌激素是一种可用于保持外阴和阴道健康的激素药物。 阴道雌激素类药物只能凭处方获得。 请与您的医疗团队讨论您是否可以安全使用这类药物。

以下药物为不同品牌的雌二醇。 雌二醇是一种阴道雌激素。 在使用阴道雌激素之前，请务必咨询您的医疗保健提供者或外科医生。

- Yuvafem (Vagifem®)
  - 此药物装在涂抹器中使用。 每天睡前将其放入阴道，连续 14 天。 14 天后，每周睡前使用两次。
- Imvexxy®
  - 此药物是一种油基阴道栓剂。 每天睡前将其放入阴道，连续 14 天。 14 天后，每周睡前使用两次。
- Estring®

- 此药物为阴道环形式。 使用时将环放入阴道，并尽可能将其向后推。 该产品需要每 90 天取出更换一次。

- Estrace®
  - 此药物为乳膏形式。 需要将乳膏涂抹在阴道内和阴道口周围，每周 2 至 3 次。 您的保健提供者会教您操作。

让性生活更愉悦

有很多产品可以帮助您增加性生活的愉悦感。 比如润滑剂、性感内衣和性玩具等。 您可以在网上、通过电话或专卖店购买这些产品。

以下是位于纽约市的专卖店名单，以及几个全国性网站。 无论住在哪里，都可以从这些网站上购买产品。 您也可以在线搜索位于您附近的其他专卖店。 MSK 与这些公司无宣传代言关系（不支持或认可）。

纽约市专卖店

- **Babeland（下东区店）**
  Rivington 大街 94 号（Ludlow 和 Orchard 大街之间)
  纽约市，邮编 NY 10002
  212-375-1701
  www.babeland.com
- **Babeland（布鲁克林店）**
  Bergen 大街 462 号（第 5 大道和第 6 大道之间）
  布鲁克林，邮编 NY 11217

718-638-3820
www.babeland.com

- **Lady Konfidential**
  西 57 大街 119 号（第 6 大道和第 7 大道之间），1201 房
  纽约市，邮编 NY 10019
  212-757-8651
  https://ladykonfidential.com
- **The Pleasure Chest（西村店）**
  第 7 大道南 156 号 （Charles 大街与 Perry 大街之间）
  纽约市，邮编 NY 10014
  212-242-2158
  https://thepleasurechest.com
- **The Pleasure Chest（上东区店）**
  Lexington 大道 810 号（东 62 大街与东 63 大街之间）
  纽约市，邮编 NY 10065
  212-355-6909
  https://thepleasurechest.com
- **Please**
  第 5 大道 557 号（第 15 大街与第 16 大街之间）
  布鲁克林，邮编 NY 11215
  718-788-6969
  www.pleasenyc.com

全国性网站

- www.dameproducts.com

- www.pureromance.com
- www.sinclairinstitute.com
- www.bettersex.com

女性性医学与女性健康项目

如果您希望获得更多关于性健康的信息，请咨询您的医疗保健提供者。 他们可以将您转介至我们的*Female Sexual Medicine & Women's Health Program* (www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/sexual-health-fertility/health/female-medicine)项目。 您也可以通过致电 646-888-5076 与项目取得联系。

女性性医学和女性健康项目在以下地点提供服务：

- MSK Evelyn H. Lauder 乳腺中心
  东 66 大街 300 号（第 1 大道和第 2 大道之间）
  纽约市，邮编 NY 10065
- MSK 洛克菲勒门诊
  东 53 大街 160 号（Lexington 大道与第 3 大道之间）
  纽约市，邮编 NY 10022

如果您有任何疑问，请直接联系您的医疗团队成员。 如果您是 MSK 的患者，并需要在 下午 5:00周末或节假日联系医务人员，请您致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Improving Your Vulvovaginal Health - Last updated on February 8, 2023
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利